بنزع فيتامينات به من الطعام
يسقط البشر للهلاك



يجرا ايه لو حرمنا الناس من فيتامينات ب
و بقى كل الأكل خالي منها
و هندسنا المحاصيل و أعدينا بالشركات العملاقه أغذيه خاليه من فيتامينات ب
مش يبقى القطيع مسترخي تماما تمهيدا للسير به نحو المذبح
حروب الصحه حروب خبيثه

.
نسمع دكتوره " Dr.RimaLaibow " مترجم و باقي فيديهواتها على الروابط أسفل الفيديو ... و نكمل
https://archive.org/details/Dr.RimaLaibow

.
Internet Archive
[Dr. Rima Laibow : Dr. Rima Laibow : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](https://archive.org/details/Dr.RimaLaibow)
شخص كشف للملأ كيف تأمر الأمم المتحده لقتل 3 مليار من البشر Dr. Rima Laibowشخص كشف للملأ كيف...

https://archive.org/details/Dr.RimaLaibow

Dr. Rima Laibow
شخص كشف للملأ كيف تأمرت الأمم المتحده لقتل 3 مليار من البشر
ج_ 1
+https://youtu.be/_isdBSrBihk
ج-2
https://youtu.be/XJ4_2RCvX7k
ج-3
https://youtu.be/eL6aB-Fp8i0
ج-4
https://youtu.be/lITFbGcoLqM
ج-5
https://youtu.be/3iZD1ff6lf0
==============================
==============================
Shahinaz Ali
بالنسبة للفيتامينات يا ريت نعرف الناس يعني ايه فيتامين و نعرفهم انهم نوعين نوع ذواب في الماء و هذا النوع

بنزع فيتامينات به من الطعام
يسقط البشر للهلاك

الجسم لا يخزنه و لذلك الانسان يحتاج منه قدر ادنى كل يوم و نوع تاني ذواب في الدهن و هذا النوع الجسم يخزنه لفترة طويلة نوعا ما.
الفيتامينات تختلف مصادرها الغذائية و وظيفتها في الجسم فمنها الذي يعمل كهرمون مثل فيتامين دال و منها من يقوم بمساعدة الانزيم لاتمام العمليات الحيوية في الجسم و منها من يقوم بالتقاط الشحنات السالبة من العناصر المختلفة و يحمي الجسم منها و العديد و العديد من الوظائف الحيوية.
مجموعة فيتامين ب تنتمي للنوع الذواب في الماء و لابد من تناوله في الطعام حيث ان الجسم لا يقوم بتصنيعه.
من هذه الفيتامينات فيتامين ب١٢ الذي يدخل في عملية انقسام النواة لكل خلايا الجسم و يدخل معه حمض الفوليك او folic acidالذي ينتمي ايضا للفيتامينات المذابة في الماء.
فيتامين ب٦ هام جدا لانتاج الهيم الذي يتركب منه الهيموجلوبين و هام جدا لانتاج النواقل العصبية في الدماغ و الاعصاب الطرفية و لذلك هام جدا في الحفاظ على الحالة الذهنية للمخ و لسلامة الاعصاب الطرفية.
==============================
==============================

فيتامينات بيB vitamins
........"""""""""""""""""""""""""""""""""""و اشمل:

فيتامين بي1 (الثيامين(
فيتامين بي2 (الرايبوفلافين(
فيتامين بي3 (النياسين أو نياكيناميدي(
فيتامين بي5 (حمض البانتوثينيك(
فيتامين بي6 (بيريدوكسين، بيريدكسال، أو بيريدكسامين، أو هيدروكلوريد البيريدوكسين(
فيتامين بي7 (البيوتين(
فيتامين بي9 (حمض الفوليك(
فيتامين بي12 (كوبالامين مختلفة؛ عادة سيانوكوبالامين في مكملات فيتامينية(
لفيتامين (ب 17)/(أميجدالين(
::
نجمل وظيفتها الأول و نشوف كل واحد منهم بيعمل ايه .... و خطورة نقصه إيه!!!
.
.
الفيتامينات دي..
..................بتدعم التمثيل الغذائي ... يعني لو مش موجوده الأكل حناكله و ننزله زي ما أكلناه ... مش حانمتص منه فوايده للخياه
..................بتحفاظ على صحة الجلد والشعر و الاعصاب وتوتر العضلات.
..................بتعزز المناعة ووظيفة الجهاز العصبي.
..................بتزود نمو الخلايا وانقسامها، بما في ذلك خلايا الدم الحمراء التي تساعد على منع فقر الدم.
..................بتقلل من خطر الاصابة بسرطان البنكرياس - و دي من أكثر أشكال السرطانات فتكا - لكن عندما تستهلك في الغذاء، وليس عند تناولها في شكل أقراص فيتامين.
..................جميع فيتامينات بي تذوب في الماء،وتنتشر في جميع أنحاء الجسم. معظم فيتامينات بي تتجدد بانتظام عند طرح الفائض منها في البول. وقد يؤدي ذلك إلى أن يصبح لون البول أخضر مصفر فاتح.
..................فيتامينات بي تحد من أعراض قصور الانتباه وفرط الحركة.
طيب لو أنا نقصتلك واحد من أصناف فيتامين به
يحصل غيه ؟؟؟؟؟؟؟؟
::
به 1 (الثيامين):
""""""""""""""""""""""""

يسبب مرض البري بري
............................أعراضه:
....هذا المرض في الجهاز العصبي يظهر في:

بنزع فيتامينات به من الطعام
يسقط البشر للهلاك

.........فقدان الوزن
.........و الأضطرابات العاطفية
.........و الاعتلال الدماغي الفيرنيكي (اختلال الإدراك الحسي(
.........و ضعف وألم في الأطراف
.........و عدم انتظام ضربات القلب
.........و الوذمة (تورم أنسجة الجسم.(
....قد يحدث في حالات متقدمة قصور القلب والموت.

.
نقص الثيامين المزمن قد يسبب أيضا متلازمة كورساكوف

.

.
يعني ايه بقى...
يعني تبقى رفيع فيقولولك أن أصل الحرق عندك عالي
يعني ما تبقاش عارف انت بتحب و لا بتكره و كل حياتك ملق لقه
يعني تبص عالسلم عنيك تتلخبط في السلالم فتقع
يعني ايديك توجعك فيقولولك عندك روماتويد
يعني يشتغلوك في رسم القلب و يدوك أدويه لحد ما يجيبوا أجلك و أنت مش مريض قلب أساسا
يعني جسمك يورم فيقولوك روماتيزم لالالا الكلى مفوته و تتبهدل دكاتره رايح جاي

.
لو حصل قصور في القلب ... ممكن تعمل زي هيثم أبن أحمد زكي ... تاخد ادوية عضلات و كل اللي بتاخده منزوع منه فيتامين به 1

.

.
أما متلازمة فأعراضها...
....فقدان للذاكرة سواءً للذكريات التي تمت قبل الإصابة بالمرض أو الأحداث التي ستحدث بعد الإصابة.
....الإصابة بالحيرة حيث يبدأ المريض باختراع ذكريات لم تحدث في الحقيقة.
....الكلام في المحادثات يصبح غير ذي معنى.
....نقص بعد النظر في المستقبل.
....السلبية، حيث يفقد المريض بسرعة اهتمامه بالأشياء.
................و ده بيكون بسبب خلل في المهاد، وفي بعض الخلايا في تحت المهاد

.
علامات المتلازمه:
....نقص التنظيم العضلي
....السلبية
....فقدان للذاكرة
....الحيرة
....انتفاخات
....شلل في عضلات التحكم بالعين
....عدم إدراك المريض بإصابته بالمرض
....غيبوبة
====================================
====================================

.
ده يا حضرات فيتامين واحد بس ممكن يشخلعونا بيه لو نقصوه من اكلنا اليومي....
تعالوا نشوف الباقي

بنزع فيتامينات به من الطعام
يسقط البشر للهلاك

فيتامين به 2 (الريبوفلافين: (
:::::::::::::::::::::::::::::::::
يسبب عوز الريبوفلافين على ربي بتاع العوز إيه بقى ...... تشمل
.........الأعراض:
........................تشقق الشفة
........................حساسية عالية لأشعة الشمس
........................التهاب الشفة الزاوي
........................التهاب اللسان
........................التهاب الجلد الدهني أو الزهري الكاذب (خاصة تلك التي تؤثر على الشفرين الكبيرين أو كيس الصفن والثنية الأنفية الشفوية
........................التهاب الحلق
........................التبيغ أو فرط الدم (Hyperaemia) هو زيادة تدفق الدم إلى الأنسجة المختلفة في الجسم.
........................الوذمة (تورم أنسجة) في البلعوم و الغشاء المخاطي الفموي.
.
.
عرفتوا ليه البربأه اللي بتحصل بس درجة الحرارع تعلة هبابه و الشمس تور في السما ؟؟؟
===========================
===========================
نقول كمان...
نقص الرايبوفلافين يضعف نشاط الإنزيمات الفلافوبروتينية المشاركة في أيض الثدييات ، مثل:
..............إنزيم ألفا أمينو أسيد أوكسيديز (alpha amino acid oxidase) في عمليات نزع مجموعة الأمين من الأحماض الأمينية
..............إنزيم زانثين أوكسيديز (xanthine oxidase) في تحلل البيورين وسوكسينات ديهيدروجينيز (succinate dehydrogenase)في دورة حمض الستريك
==
==
فيتامين به 3 (النياسين):
""
نقصه بجانب نقص التريبتوفان يسبب مرض الحصاف.
....تتضمن أعراضه:
....العدوان
....التهاب الجلد
....الأرق
....والضعف
....والاختلاط العقلي
....والإسهال
....في الحالات المتقدمة، مرض الحصاف قد يؤدي إلى الخرف والموت.
::
و ده اللي بنلاقيه من العيال اللي بنسميهم شمامين و سرسجيه
دي مش أعراض مخدرات
دنا بخليه عدواني و خايف و مرعوب و ضعيف و خرفان
فالعيال تستقوى على بعض لكن تيجي قدام العسكري و تسلم ؟؟؟ فهمتوا حاجه!!!!
فيتامين به 5 (حمض البانتوثينيك: (
""
نقصه يؤدي إلى حب الشباب
و نوع يسمى المذل يؤدي إلى حفر بالبشره كأنه أصابة للجدري

بنزع فيتامينات به من الطعام
يسقط البشر للهلاك

===
===

فيتامين به 6 (البيريدوكسين):
""

نقصه يؤدي إلى:
....فقر الدم الصغير الكريات (لأن فوسفات البيريدوكسال هو العامل المساعد لتخليق الهيم(
....الاكتئاب
....التهاب الجلد
....ارتفاع ضغط الدم
....احتباس الماء
....وارتفاع مستويات الحمض الاميني هوموسيستئين ... فتهرش
....يعتي ايه بقيعني كريات دم منجليه و مش منجليه ممم
....يعني تنطوي على نفسك و تلاقي نفسك بتسلخ و تبربأ من غير سبب
....يعني ضغطك يعلى و تورم (ميه تحت الجلد) و ممك أعراض أحتباس بول
::

و الدكاتره الضلاليه شغاله تكتب روشتات بعموله لشركات الأدويه
مصوا دم العيان لحد ما ضرعه ينشف و يجيب دم و لو مات ارموه فالشارع
مش ده الواقع

فيتامين به 7 (البيوتين: (
""

نقصه مالهوش أعراض عند الكبار
.
لكن بيعيق نمو الأطفال
و بيجيبلهم اضطرابات عصبية
.
يعمل نقص في الكربوكسيليز المتعدد ، و يتشخص على انه خطأ وراثي في التمثيل الغذائي
.
.
و لو نقص في الجسم صعب الجسم يرجعه تاني غالبا بيرفضه ... و دي المصيبه
.
.
.
.
ما تسألوش بقى ليه الأعضاء الجنسيه متأكله عند الجنسين ... ده مجرد عرض لجريمه مقننه الكل بيتعرض لها

فيتامين به 9 (حمض الفوليك: (
""

يؤدي نقصه إلى:
.......فقر الدم الضخم الأرومات، وارتفاع الهوموسيستئين.
.
نقصه في النساء الحوامل يؤدي إلى:
.......تشوهات خلقية

.
.
حمض الفوليك يبطئ الآثار الخبيثة لشيخوخة المخ.

بنزع فيتامينات به من الطعام
يسقط البشر للهلاك

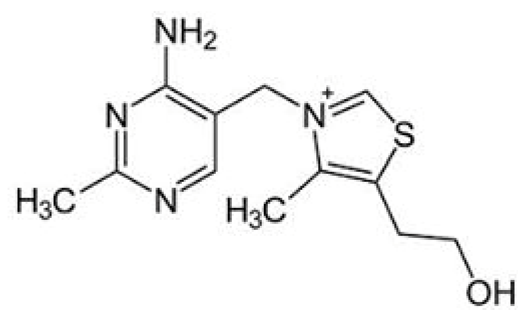
=====================================
=====================================

فيتامين به 12 (الكوبالامين):
""

يؤدي نقصه إلى:
..................فقر الدم الضخم الأرومات، وارتفاع الهوموسيستئين
..................اعتلال الأعصاب المحيطية
..................فقدان الذاكرة وحالات العجز المعرفية أخرى. وتحدث كثيرا بين المسنين
..................يخفض امتصاص الأمعاء مع التقدم في السن
..................يتسبب في مرض المناعة الذاتية
..................فقر الدم الخبيث
..................الهوس والذهان
..................حالات نادرة جدا تسبب الشلل.
=================================
=================================

مش لاقي تعليق الصراحه المهم ... نكمل
لفيتامين به 17(أميجدالين):
""

ده يا حضرات مانع السرطان في الجسم
Shahinaz Aliبس عاوزين ننبه الناس تاكل ايه علشان تاخد الحد الادنى من الفيتامينات اعلاه.
ب١٢ من اللحمة و البيض و المنتجات الحيوانية و لذلك موضوع ال vegansاللي انتشر جدا اليومين دول خطير جدا على الجسم و لازم تعويض الجسم باقراص لفيتامين ب١٢
حمض الفوليك موجود في الموز كاهم مصدر لكن لازم السيدة التي تنوي الحمل تاخده اقراص قبل الحمل و فترة الثلاث شهور الاولى منعا لتشوهات قناة الانبوب العصبي في ظهر الجنين و الذي يؤدي للناصور بعد ذلك.و نقص فيتامين ب١٢ و الفوليك اسيد يسببان انيميا الارومات الضخمة و مشاكل في كل الجسم.
ايضا الذين يقومون بعمليات لقص المعدة او ربط المعدة او عمليات التخسيس بشكل عام او استئصال الامعاء لاسباب جراحية عليهم تعويض فيتامين ب١٢ عن طريق الحقن لان العامل الداخلي المساعد لامتصاص فيتامين ب١٢ تفرزه المعدة و يمتص من خلال الامعاء الرفيعة في جزء اللفائفي
==================================
==================================



.
فيتامين به 1 ... الثيامين (thiamin) هو الاسم العلمي لما كان يعرف سابقا بفيتامين ب1
و يجب عدم الخلط بينه وبين الثايمين (thymine) وهو قاعدة نيتروجينية ؛ و هو أحد فيتامينات بي المركبة القابلة للذوبان في الماء

.
الثيامين مهم جدا للقيام بالعديد من المهام الحيوية في الجسم، ومنها:

.
- 1الجهاز العصبي وأداء العضلات

بنزع فيتامينات به من الطعام
يسقط البشر للهلاك

تدفق المنحلات الكهربائية من وإلى الخلايا العصبية والعضليه (من خلال القنوات الأيونية(
- 2عمليات (الأنزمه) الانزيمات المختلفة (خلال كونزيم بيروفوسفيت الثيامين(
- 3ايض الكربوهيدرات
- 4إنتاج حمض الهيدروكلوريك (ضروري لعملية الهضم.(
- 5بسبب وجود كمية ضئيلة جدا من الثيامين مخزنه في الجسم، يمكن ان يحدث استنزاف سريع لا يتعدى 14 يوما.
والثيامين النشط هو ثيامين ثنائي الفوسفات وهو يعمل كمرافق إنزيم (كوإنزيم) في عمليات نزع الكربوكسيل (في البيروفات pyruvate والكيتوجلوتارات (ketoglutarate وفي عمليات إضافة الكيتول transketolation pathwaysفي أيض الكربوهيدرات وربما في عمليات التوصيل العصبي (الفيتامين ضروري لتكوين الأسيتيل كولين.(

مصادرنا الغذائيه
""""""""""""""""""""""""""

الخميرة تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ب1.
الحبوب الكاملة تحتوي على نسبة أعلى مقارنةً بالحبوب المكرّرة بما أن الفيتامين ب1 موجود بشكل أكبر في الطبقات الخارجية من الحبوب
بعض المأكولات الأخرى غنية بالفيتامين ب1 هي : الشوفان ، الكتان ، بذور عباد الشمس ، الرز الأسمر ، الهليون ، الكرنب ، القرنبيط ، البطاطا ، الليمون ، القصب ، البيض.
يتواجد في معظم النباتات (الوراق في العروق الخضراء) مثل النعناع والريحان.
=================================
=================================

الكحول يحطم الثايمين (فيتامين ب 1) بإعتباره من مضادات الثيامين...

من أسباب أنتشار نقص الفيتامين الأعتماد في التغذيه على الأرز المقضور و القمح المقشور و الدقيق المحسن
===================================

مشتقات له:
سلبيوتيامين، يسوق تحت الاسم التجاري أركاليون (بالإنجليزية(Arcalion :
مضادات الفيتامينات...
""""""""""""""""""""""""""""

يعني حتى لو أنت بتاخد الفيتامين ... أضربهولك في جسمك...
و دي حرب العلم...
.
تعالوا نشوف مضادات الفيتامينات..
==
=================================

مضاد فيتامين أ
::::::::::::::::::

.........مركب السترال Citral الموجود فى قشور الموالح يثبط فيتامين (أ) ويسبب تغيرات غير مرغوبة فى العين مماثلة لتلك التى يسببها نقص فيتامين (أ(
.........إنزيم الليبواكسيديز lipoxidase في فول الصويا ومنتجات نباتية أخرى تعمل على تلف فيتامين أ.
.........يتلف فيتامين أ أيضاً عند تعاطي أدوية تحتوي على موانع التجلط مثل الأسبرين
.........الملوثات تتلف فيتامين أ من خلال امتصاص ملوثات الهواء من قبل الأغشية المخاطية
.........الزيوت المستخدمة كمسهلات أيضاً تقوم بإمتصاص البيتاكاروتين و فيتامين أ و بالتالي تدمره
==
=================================

مضادات فيتامين ب
:::::::::::::::::::::

بنزع فيتامينات به من الطعام
يسقط البشر للهلاك

.........الكورتيزون يعتبر من مضادات فيتامين ب6

.........يحتاج الجسم فيتامين ب لتمثيل السكريات فإن تناول السكر المكرر و الدقيق المكرر يستهلك فيتامين ب لأن الدقيق المكرر و السكر المكرر يكون خالي من فيتامين ب و الذي يتواجد في البنجر و القصب و الحبوب قبل التكرير.

عن تناول السكر و الدقيق المكرر يستهلك الجسم فيتامين ب1، وفيتامين ب2 ، البيوتين، الكولين، النياسين والمغنيسيوم

.........القهوة أيضاً تسبب نقص في فيتامين ب بسبب وجود النيكوتين بها و مواد ضارة أخرى

.........الأسماك النيئة والمحار الخام هي أيضا مضادات فيتامين ب المركب.

.........حبوب منع الحمل هي مضادات للفيتامينات لاسيما الريبوفلافين ، فيتامينB6 ، وفيتامين B12 وحامض الفوليك.

)هرمون الاستروجين في حبوب منع الحمل يقلل ايضا من فيتامين(.E

.........يوجد مضاد فيتامين ب6 وهو مشابه للحمض الأميني برولين في بذور الكتان (الزيت الحار) . يكون هذا الحمض الأميني معقد ثابت مع فيتامين ب6 و بالتالي يجعله غير متاح للجسم

.

مضادات فيتامين ب1 (الثيامين(

بسبب وجود كمية ضئيلة جدا من الثيامين مخزنه في الجسم، يمكن ان يحدث استنزاف سريع خلال مدة لا تتعدى 14 يوما. و نتيجة لإستهلاك بعض أنواع الأطعمة بكثافة يقوم إنزيم الثيامينيز thiaminase بإتلاف فيتامين الثيامين

يتواجد انزيم الثيامينيز في 31 نوعاً من الخضروات و 18 نوعاً من الفواكه و عدة أنواع من السمك النيئ والمطهو

ويوجد أعلى تركيز لهذا الإنزيم في:

التوت الأسود – العنب الأسود النباتي – التوت الأزرق- الكرنب الأحمر- البنجر، التونة كما أن الشاي يتلف الثيامين.

===

======================================

مضادات فيتامين ك

:::::::::::::::::::::::

من الصعب أن يصاب المرء بنقص فيتامين ك نظراً لوفرته في الطبيعة و الجسم كما أن البكتريا النافعة تقوم بإنتاجه.

في حالة تناول بعض أنواع المضادات الحيوية قد تقوم بقتل البكتريا النافعة و من ثم تسهم في نقص فيتامين ك في الجسم

====================================

====================================

مضادات فيتامين سي

::::::::::::::::::::::::

عادة يوجد نقص في فيتامين سي لدى المدخنين فسيجاره واحده يمكنها تدمير 35 ملليجرام من فيتامين سي كما يتفاعل فيتامين سي مع اي مواد غريبة في مجرى الدم كالأدوية و الملوثات كما أن الضغوط العصبية أيضاً تسهم في تدمير فيتامين سي

====================================

====================================

مضاد بروتين الأفيدين

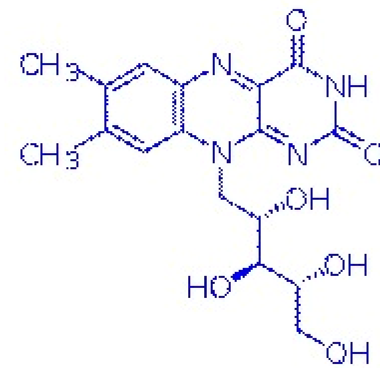
::::::::::::::::::::::::

يرتبط الأفيدين avidin في بياض البيض الغني بالبيوتين، ولكن عند طهيه يكون الأفيدين غير نشط

شرب اللبن الذى يحتوى على البيوتين مع البيض النيئ الذى يحتوى على بروتين الأفيدين ينجم عنه حدوث ارتباط الأفيدين من بياض البيض الخام بالبيوتين وتكوين مركب معقد غير قابل للهضم أو الامتصاص وبالتالى لا يستفيد الإنسان لا من اللبن أو من البيض

======================================

======================================



فيتامين ب2 الرايبوفلافينRiboflavin
::
تركيبه$C_{17}H_{20}N_4O_6$

.
هو فيتامين قابل للذوبان في الماء مهم لنمو الجسم وإنتاج خلايا الدم الحمراء، ويساعد علي إطلاق الطاقة من الكربوهيدرات. وهو مهم لإنتاج الطاقة ووظائف الإنزيمات وتكوين الأحماض الأمينية والدهنية وإنتاج الجلوتاثيون وهو كاسح للشوارد الحرة

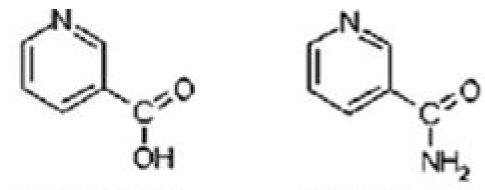
.
يوجد في:
اللحوم الخفيفة ، البيض ، المكسرات ، البقوليات ، الخضروات ذات الأوراق الخضراء، الألبان ، الحليب.

.
يجب الحذر من تخزين الغذاء في أواني زجاجية معرضة للشمس وذلك لكون فيتامين بي 2 يتفكك بسبب التعرض إلى الضوء.
::
""
نقص فيتامين بي 2 غير منتشر في دول العالم المتقدم
ليه بقى ؟؟؟؟؟؟
بسبب إضافته بكميات كبيرة إلى المواد الغذائية.
طب و ده من إيه ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟
بسبب الافراط في تناول السكر المكرر و الدقيق المكرر ... و القمح و الشعير و الشوفان و الذره المهندسة وراثيا
==
==
الحالات التالية تجعل الجسم يحتاج إلى كمية إضافية من فيتامين بي2 وهي:
- إدمان الكحول
- الحروق
- السرطان
- الإسهال المستمر
- الحمى المستمرة
- الالتهابات
- الأمراض المعوية
- امراض الكبد
- فرط الدرقية
- جراحه إزالة المعدة
- الإجهاد المستمر

.
فيتامين بي2 يعطى أيضا للمواليد المصابين بارتفاع مستويات البيليروبين في الدم (هيبيربيليروبينيميا.(

بنزع فيتامينات به من الطعام
يسقط البشر للهلاك

=====================================
=====================================



النياسين (و يعرف أيضاً بفيتامين ب3 و بحمض النيكوتينيك(
مركب عضوي صيغته الجزيئية$C6NH5O2$

.
مركب النيكوتيناميد هو الأميد المقابل للناسين ، و يمكن لكل منها التحول إلى الآخر، ولهذا يُعد شكلاً آخر لفيتامين ب3.
يرفع النياسين مستويات البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة ، و لذلك يُستخدم لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية.

.
أهميته الحيوية
===========

الصورة النشطة من النياسين هي الأدينين ثنائي النيوكليوتيد (ثنائي نوكليوتيد الأدنين و أميد النيكوتين) و الأدينين ثنائي النيوكليوتيد فوسفات (فوسفات ثنائي نيوكليوتيد الأدينين و أميد النيكوتين) الموجودان في السيتوسول cytosol في معظم الخلايا (وهو الجزء من السيتوبلازم الخالي من العضيات) و يلعبان دور مهم كعوامل مساعدة للعديد من الإنزيمات النازعة للهيدروجين في السيتوسول الميتوكوندريا.
وهذه الإنزيمات مثل لاكتات ديهيدروجينيز lactate dehydrogenase ومالات ديهيدروجينيز malate dehydrogenaseأساسية في أيض الليبيدات والكربوهيدرات والأحماض الأمينية.
يمكن تصنيع النياسين من الحمض الأميني الأساسي تربتوفان بنسبة 1 ملليجرام نياسين لكل 60 ملليجرام تربتوفان بالعديد من التفاعلات التي يبدأها إنزيم تربتوفان بيروليز tryptophan pyrrolase وهو إنزيم هيموبروتيني.

.
يستخدم النياسين علاجياًً
=============لخفض مستوى الكوليسترول في البلازما عن طريق تثبيط تدفق الأحماض الدهنية الحرة من الأنسجة الدهنية ، يعمل على تقليل الاصابة بمرض السكري ، و يقلل من خطر الاصابة بهشاشة العظام ، يحافظ على صحة الجلد و شبابه و نقائه و له دور في تغذية الشعر فهو يساهم في نموه و تقليل تساقطه.
==
=====================================

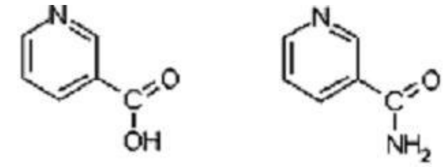
يعد فرط النمو البكتيري في الأمعاء الدقيقة أحد الأسباب المعروفة لنقص النيكوتيناميد.
==
=====================================

يتوفر النيكوتيناميد في:
""""""""""""""""""""""""""""""""اللحوم و الأسماك و المكسرات و كذلك في الخضراوات لكن بنسب أقل.
==
=====================================

تدعم بريطانيا غذاء شعبها بالنيكوتيناميد ، و هناك يدعم الخبز والطحين بالنيكوتيناميد

.

.
في بلدنا اوضع كيماويات قاتلة للذكوره و برأسمال أمريكي .... عيش يا شعب



Nicotinic Acid   Nicotinamide

فيتامين به 5:
""""""""""""""""""""""""

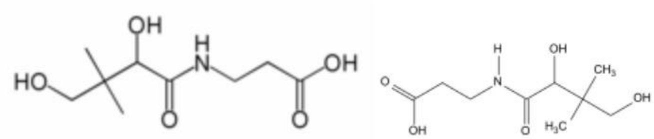
موجود في معظم الأطعمة خاصةً في البقوليات و الخضراوات و البيض و اللحوم الحمراء و غذاء ملكات النحل. الحبوب الكاملة هي أيضاً مصدر جيد لهذا الفيتامين ....و لكن .... الطحن غالباً ما يزيل الكثير من حمض البانتوثنيك بما أنه موجود في الطبقات الخارجية من الحبوب الكاملة

.

أهميته الحيوية
""""""""""""""""""""""يمتص حمض البانتوثينيك في الأمعاء ثم تتم فسفرته بواسطة (أدينوزين نريبل فوسفات) إلى 4-فوسفوبانتوثينات.
والصورة النشطة من حمض البانتوثينيك هي { كونزيم أ { coenzyme A (CoA) - ، و { البروتين الحامل الأسيل { Acyl Carrier Protein (ACP) - ، و كوإنزيم (مساعد إنزيم) أ يعمل في أيض ونقل السلاسل الكربونية ولذلك فهو مطلوب لهدم الكربوهيدرات والبروتينات والليبيدات.
الفيتامين مطلوب أيضاً للنمو الصحي السليم للشعر وهو يستخدم في الطب الطبيعي كبديل للكورتيزون.

.

نقص فيتامين به 5
""""""""""""""""""""""""يسبب متلازمة القدم المحترقة التي لوحظت في أسرى الحرب وهي مصحوبة بنقص القدرة على إضافة مجموعة الأسيتيل.
وأعراض النقص هذه تشمل الحساسية ونقص هرمونات الغدة الكظرية ومرض أديسون وروماتويد المفاصل.
وقد اظهرت دراسة في عام 1997 أن حب الشباب قد يكون مرتبطاً بنقص فيتامين بي5.
===
===
مهم قوي هنا بقى نرجع لموضوع أمبارح بالع الأندروجين



حمض بانتوثينيك

حمض بانتوثينيك هو اسم فيتامين بي5 المكون من اتحاد حمض بانتويك مع بيتا الانين.

فيتامين به 6:
"""""""""""""""""""تركيبه C8H11NO3
فيتامين بي6 يتكون من ثلاث مشتقات للبيريدين شبيهة ببعضها ، و هي:
......بيريدوكسين
......بيريدوكسال
......بيريدوكسامين
....مركبات الفوسفات الخاصة بهم.

.

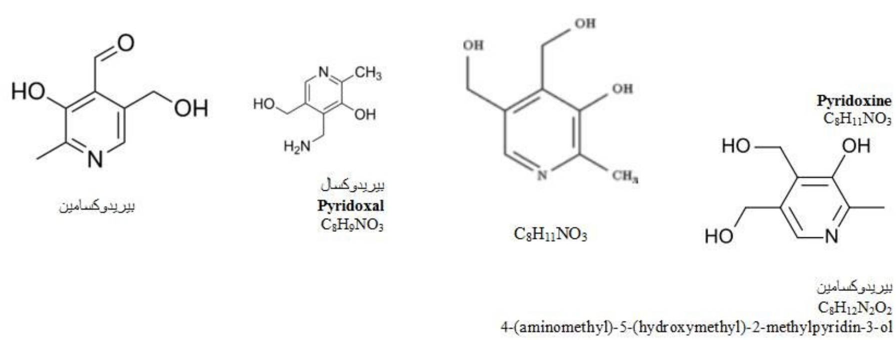
هذا الفيتامين يتوفر في الكبد و ثمار الأفوكادو و الماكريل و اللحوم الحمراء و البيض و الموز و الخضراوات.

.

أهيمته الحيوية
""""""""""""""""""""""البيريدوكسين النشط هو بيريدوكسال فوسفات وهو مهم:
........لأيض الأحماض الأمينية (عمليات نزع الكربوكسيل(

بنزع فيتامينات به من الطعام
يسقط البشر للهلاك

.......تحليل الجليكوجين لأنه يعمل كمساعد إنزيم للفوسفوريليز phosphorylase و بذلك يساعد على تحليل الجليكوجين في العضلات
و إنزيم الفوسفوريليز في العضلات يمثل 70-80% من فيتامين بي6 في الجسم.
.
هذا الفيتامين فريد من نوعه في أنه يسبب في كلاً من حالات النقص و الزيادة اختلال في الأعصاب الطرفية (اعتلال الأعصاب المحيطية. (
.
.
مضادات الفيتامين:
""""""""""""""""""""""""""""كيف تعمل ؟
...................................يتم هضم الإيثانول (الكحول الإيثيلي الموجود في الخمور) إلى الأسيتالدهيد الذي يساعد على تحليل الفيتامين
و قد يحدث النقص أيضاً في حالات الرضاعة و
العلاج ... باستخدام عقار أيزونيازيد المضاد للسل الذي يكون مركب هيدرازون مع البيريدوكسال.
.
زيادة و نقصان فيتامين به 6 يؤدي إلى خلل عصبي حسي كالآلام المّحرقة وعدم القدرة على تنسيق الحركات العضلية الإرادية ataxia والشلل والخدار.
.
.
يعتبر هذا الفيتامين ضرورياً لإنتاج مادة السيروتونين والدوبامين
و هما من النواقل العصبية في المخ ،
و نقص هذه الناقلات ثبت أن له علاقة بالاكتئاب والأعراض النفسية والجسمانية لاضطراب ما قبل الدورة.
ويعتبر من المكملات الغذائية المفيدة جدا في لتخفيف أعراض الاكتئاب والإجهاد والرغبة في النوم في السيدات التي يستخدمن حبوب منع الحمل.



فيتامين ب 7 (بيوتين: (
""
البيوتين أحد مشتقات الاميدازول وهو متوفر في جميع الأطعمة الطبيعية تقريباً ... و من بكتريا الأمعاء
.
أهميته الحيوية..
""""""""""""""""""""""""""""هذا الفيتامين مهم لأنه يعمل كمساعد إنزيم لإنزيمات الكربوكسيليز الأربعة المعتمدة على البيوتين ، و هي:
.1بيروفات كربوكسيليز Pyruvate carboxylase الذي يعمل على التفاعل الأول في تكوين الجلوكوز من الجزيئات العضوية الأخرى gluconeogenesis ويجدد حمض الأوكسالوأسيتيك لدورة حمض الستريك.
.2أسيتيل كو-أ كربوكسيليز Acetyl-CoA carboxylase الذي يكون الأحماض الدهنية.
.3بروبيونيل كو-أ كربوكسيليز Propionyl-CoA carboxylase الذي يشارك في دورة حمض الستريك.

.4بيتا ميثيل كو-أ كربوكسيليز Beta-methyl-CoA carboxylase الذي يهدم الحمض الأميني ليوسين وبعض المركبات الأيزوبرينويدية.

.

نقصه:
""""""""""

.........أسباب نقص البيوتين:
..........""""""""""""""""""""""""""""""""""

.1تناول بياض البيض النئ الذي يحتوي على بروتين افيدين avidin الذي يرتبط بقوة بالفيتامين به 7 مانعاً امتصاصه وهذا الارتباط قوي وغير ممكن عكسه ولهذا لا يتم امتصاص المركب المتكون ويتم إخراجه في البراز.
.2التغذية غير المعوية الكاملة Total parenteral nutrition الخالية من إضافة البيوتين.
.3بعض الأدوية المضادة للتشنجات anticonvulsant drugs التي تثبط نقل البيوتين في الأغشية المخاطية المعوية وتسرع هدم البيوتين.
.4الاستعمال طويل المدى للمضادات الحيوية المؤثرة على البكتيريا المعوية

.

.........الأعراض:
"""""""""""""""" ....الأعراض نقص البيوتين المتعلقة
**بالجلد و الشعر

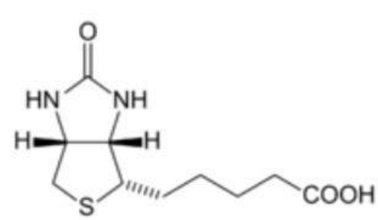
....
** ** ** ** ** ** ** ** **التهاب الجلد الدهنيseborrheic dermatitis
** ** ** ** ** ** ** ** **الالتهابات الفطرية و تساقط الشعر.alopecia
**بالحالة العقلية

....
** ** ** ** ** ** ** ** **اكتئاب بسيط
** ** ** ** ** ** ** ** **الحساسية المفرطةhyperesthesias
** ** ** ** ** ** ** ** **تشوش الحسparesthesias
** ** ** ** ** ** ** ** **نعاس وآلام عضليةmyalgia
** ** ** ** ** ** ** ** **تعب وهلوسةhallucination.
**بالجهاز الهضمي

....
** ** ** ** ** ** ** ** **الغثيانnausea
** ** ** ** ** ** ** ** **فقدان الشهيةanorexia
** ** ** ** ** ** ** ** **القئ.vomiting

.

$C_{10}H_{16}N_2O_3S$



فيتامين بي 9 (حمض الفوليك(Folic acid -
"""

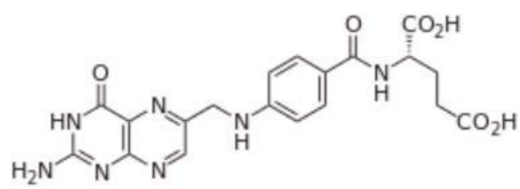
يستعمل من قبل الجسم:
""""""""""""""""""""""""""""""""""""

....لإنتاج خلايا الدمّ الحمراء

بنزع فيتامينات به من الطعام
يسقط البشر للهلاك

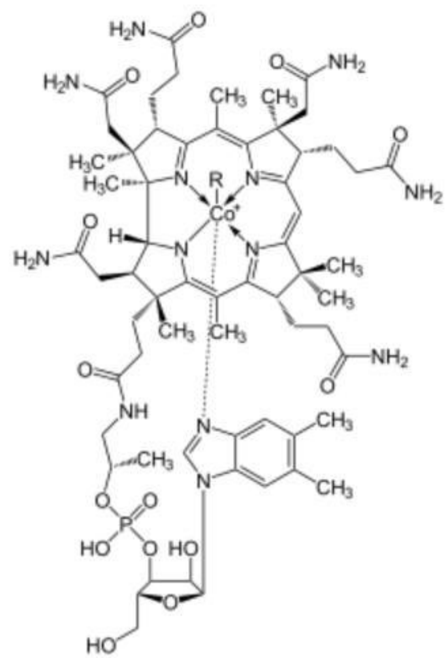
....لتأييض البروتين والدهون بشكل صحيح
....لصيانة المنطقة الهضمية
....الجلد
....الشعر
....النظام العصبي
....العضلات ، و الأنسجة الأخرى في الجسم
.
يساعد حامض الفوليك في إنتاج آر إن أي RNA ودي إن أيDNA
وهو ضروري في فترات النمو السريع مثل الحمل، المراهقة، والطفولة
.
بمساندة فيتامين بي 12
يساعد حمض الفوليك على السيطرة على إنتاج خلايا الدمّ الحمراء
ويساعد على توزيع الحديد بشكل صحيح في الجسم
.
.
نقص هذا الفيتامين يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم.
.
.
الفوليك في الغذاء:
::::::::::::::::::::::
الخضروات المورقة مثل السبانخ ، و اللفت الخضراء ، الخس ، و الفاصوليا و البازلاء المجففة ، الكرنب و القرنبيط و الفراولة و الفلفل الرومي بأنواعه الخضراء و الحمراء و الصفراء و الخرشوف. و بذور عباد الشمس
.
الكبد يحتوي على كميات عالية من الفولات
و كذلك خميرة الخبازين
.

$C_{19}H_{19}N_7O_6$



فيتامين بي 12 (كوبالامين(Cobalamin -
''

كوبالامين يتضمن عدد من الأشكال الكيميائية لفيتامين بي 12، حيثُ يعتمد الأمر على ربيطة المُحور العلويلأيون الكوبالت. ومن هذه الأشكال:
سيانوكوبالامين.(R = –CN)
هيدروكسوبالامين.(R = –OH)
مثيل كوبالامين(R = –CH3) ، وهوَ شكل نَشط لفيتامين بي 12.
أدينوزيل كوبالامين(R = –Ado) ، وهو شكل نشط آخر لفيتامين بي 12.
.
الكوبالامين سَريع التأثر بالأحِماض، لذلك أثناء عملية تصنيعه يتم تَصنيع مُركب و حمايته ضد الأحماض.



ب17
السرطان هو نقص في فيتامين (ب17)
::
لذلك فإن تناول مقدار يتراوح ما بين 15 و20 حبة من نواة / لب الخوخ (نواة الفاكهة) يوميا يعتبر كافيا ويعتبر تناول براعم القمح علاج معجزة ومضاد للسرطان فهو مصدر غني بالأكسجين السائل ويحتوي على أقوى مضاد للسرطان يسمى "لايترايل" وهو موجود أيضا في بذور التفاح وهو الشكل المستخلص لفيتامين (ب 17)/(أميجدالين(
==============================
فيتامين B17 هو الشكل المركّز من بذور المشمش
نيت بقى يعرف يعمل الدوقهبتاعت زمان ؟؟؟؟؟؟؟؟
الخلاصه:
""""""""""""""""
من حيث المبتدأ كده مافيش حاجه أسمها أخد فيتامين به بدون زيت سمسم معاه
....
البيض مصدر لفيتامينات به لو بلدي و أنت موكل الفروجه من وكل بيتك
كبد الغنم كمان زيه
البلح
المكسرات
نوى المشمش
غذاء ملكات النحل
==
==
التواجد الطبيعي للفيتامين:
""
ب 1 : الخميرة.
الحبوب الكاملة: الشوفان، الكتان، بذور دوار الشمس، الرز الأسمر، الهليون، الكرنب، القرنبيط، البطاطا، الليمون، القصبة والبيض.

معظم النباتات مثل النعناع والريحان.

.
ب 2 : اللحوم الخفيفة، البيض، المكسرات، البقوليات، الخضروات ذات الأوراق الخضراء، الألبان، الحليب. في العادة يتم تدعيم الخبز

.
ب3 : الخضراوات الورقية والطماطم والجزر والبلح والأفوكادو واللحوم الحمراء واللبن والبيض والأسماك والدواجن.

.
ب 5 : البقوليات والخضراوات والبيض واللحوم الحمراء وغذاء ملكات النحل

.
ب 6 : الكبد وثمار الأفوكادو والماكريل واللحوم الحمراء والبيض

.
ب 7 : يصنع بواسطة البكتيريا المعوية.

.
ب 9 : الخضروات المورقة مثل السبانخ، واللفت الخضراء، الخس، والفاصوليا والبازلاء المجففة
كما يوجد حامض الفوليك بكثرة في الكرنب والقرنبيط والفراولة والفلفل الرومي والخرشوف. وبذور عباد الشمس وغيرها من الفواكه
والكبد يحتوي أيضا على كميات عالية من الفولات
وكذلك خميرة الخبازين

.
ب 12 : غير متواجد في المملكه النباتيه
كبد وكلى الخرفان - سمك السردين- لحم العجل - سمك التونا - سمك السالمون - الحليب ومشتقاته - البيض

.
ب 17 : نواة المشمش

